

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 38

**Rubrik:** Santé

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Guérir et prévenir les mycoses vaginales

«Je souffre de cette affection depuis quelque temps, avec toute la cohorte de désagréments que cela comporte. Comment puis-je m'en débarrasser?»

Marlyse, Biel (BE)



**Micha Nellen**

Pharmacien responsable

• **CAPITOLE**  
PHARMACIE APOTHEKE  
CENTRALE-MARCHE  
Fribourg

C'est une affection malheureusement aussi désagréable que commune. Il faut savoir que la mycose vaginale est provoquée par un champignon de la famille des levures, appelé *candida*. De 15 à 49 ans, la flore vaginale se compose principalement de différentes espèces de lactobacilles. Ces bactéries produisent de l'acide lactique et des substances antimicrobiennes qui créent un milieu acide et protecteur contre les infections. Le champignon *candida* se trouve parfois dans la flore vaginale, sans provoquer d'infection pour autant. Mais sa présence peut se traduire par une mycose lors d'un déséquilibre de la flore vaginale. En effet, certains traitements médicamenteux et le stress peuvent altérer ou détruire le système immunitaire. Quant à certains antibiotiques, ils peuvent favoriser l'apparition d'une mycose vaginale, à l'instar des changements hormonaux liés à la ménopause, du diabète et du port de sous-vêtements synthétiques trop serrés.

## Ni trop, ni trop peu!

Le conseil est valable pour l'hygiène intime. Plutôt que des savons et gels douche parfumés, utilisez des produits adaptés qui respecteront votre intimité. Les douches vaginales n'apportent pas de bénéfice. Il est aussi recommandé de s'essuyer d'avant en arrière après les selles, afin d'éviter la contamination de la vulve et du vagin par la flore rectale. En revanche, un partenaire porteur du



champignon est rarement à l'origine de l'infection. Une infection contractée à la piscine est aussi à exclure. Si elle se manifeste juste après une telle baignade, c'est l'irritation de la muqueuse vaginale due au chlore qui permet au champignon, déjà présent, de déclencher la maladie. Par ailleurs, les tampons n'ont également aucune influence négative.

## A prendre au sérieux!

Connaître les causes permet effectivement de mieux prévenir l'apparition d'une mycose vaginale, surtout en cas de récidive. Le soutien et la stabilisation de la flore vaginale s'avèrent très efficaces. Il existe des capsules vaginales avec des lactobacilles ou des gels à l'acide lactique. Ces produits s'utilisent en cure après le traitement de l'infection ou à titre préventif, pendant une période de risques élevés. Des tampons probiotiques, contenant des lactobacilles, sont également disponibles

en pharmacie. De plus, des gels et ovules vaginaux humidifiants et soignants peuvent prévenir et traiter des irritations.

Pour sa part, le traitement d'une mycose vaginale simple peut être obtenu auprès de votre pharmacie. Généralement, il se présente sous forme d'ovules à introduire dans le vagin trois soirs consécutifs, complété par une crème pour les parties externes. Un traitement phytothérapeutique – des ovules à base d'huile de l'arbre à thé – peut être fabriqué en pharmacie. Mais sachant qu'une infection est toujours à prendre au sérieux, remèdes de grand-mère et traitements alternatifs doivent être considérés avec prudence.

A noter qu'il est vivement recommandé de consulter son gynécologue lors de la première manifestation des symptômes, en cas de douleurs, de pertes odorantes, de récidives fréquentes ou si une première automédication n'a pas été efficace.